

【科普】清明时节，这样养生

台州市立医院 2023-04-04 22:12 发表于浙江

—— 点击蓝字，轻松关注   ——



清明时节 这样养生



4月5日，是24节气中的第5个节气——清明。《月令七十二候集解》中曰：“三月节……物至此时，皆以洁齐而清明矣”，指出清明有“冰雪消融，草木青青，天气清彻明朗，万物欣欣向荣”之意。

清明是天地阴阳变化的旺盛时期，更是重要的养生节气。



+ ◆ +

清明养生 重在“湿”与“燥”



阴湿多雨、乍暖还寒，可谓是清明节最明显的气候特点。清明过后雨水增多，尤其是南方，气候潮湿，这时我们常会感到困倦疲乏、昏昏欲睡、没有食欲、四肢沉重，也就是所谓的“春困”，其实这类现象与中医里说的“脾虚湿重”有关。

清明时节，阳气生发，人体新陈代谢旺盛，容易出现急躁、上火等肝燥反应。这也是为什么很多人一到春季就有头昏、口干、胸闷、咳嗽、牙痛、大便干结等症状的原因。不仅如此，许多人平时还经常熬夜，喜欢吃一些辛辣、煎炸等食物，更易加重内火，导致内积燥热。

清明起居 ▶ 晚睡早起

中医认为“动则升阳，静则养阴”，清明是昼长夜短，万物生发的季节，因此清明前后为了使阳气更好地生发，在清明时节，人们应有意识地顺时而为，调整作息，早点起床。

清明饮食 ▶ 春护肝脾

清明时节人体内肝气最为旺盛，从食疗角度看，**清明时节应采用综合调养之法，调摄情志，清淡饮食，以养肝阴。**

正值木火之气渐旺的时候，一般情况下不提倡进补，否则容易上火，不宜过多食“发物”，诸如海鲜、羊肉、狗肉以及韭菜、香菜、白酒等，尽量少吃，防止诱发旧疾。**宜多吃柔肝养肝食物**，如菠菜、芥菜、芹菜、绿豆、菊花等食物可清肝明目；茼蒿、洋葱、胡萝卜、蒜苗等“味辛”之物有利于肝胆之气柔缓、舒畅、温煦。



由于清明雨多湿气较重，在饮食上要注意选择一些温胃祛湿的食物，如白菜、萝卜、芋头等。同时要注意，寒凉伤脾困湿的食物不宜多吃，特别要注意保护好脾胃的正常功能。

清明着装 ▶ 继续捂

清明前后气温多变，乍暖还寒，这时节穿衣要遵守“春捂秋冻”的原则。



1、小腿捂一捂，脑袋不痛苦

人体下半部血液循环比上半部差，更易受风寒侵袭，尤其是女性朋友，不要过早换上单薄的裙装，否则容易导致关节炎等健康问题。

2、腰腹捂一捂，下肢不麻木

人的阳气以肾为本，肾居于我们的腰腹部，一旦有风寒侵入人体，肾中的阳气就会被困于下部，腰部以下的循环就会受到影响。这个时候，就容易出现下肢麻木、疼痛、腰膝酸软等问题，所以腰腹部的保暖至关重要。

3、头颈捂一捂，上身全暖和

头颈受风寒会带来头痛、头晕、颈肩胀痛、感冒等诸多不适。外出时可戴帽子或系一条围巾，不宜过早穿低领上衣。

中医认为“风为阳邪，其性开泄”，春风拂面虽然很惬意，但也很容易导致风寒入侵，加上清明后多雨，湿气较之前会有所加重。在“风”和“湿”共同作用下，人们容易引发感冒、风湿、肩周炎等病痛，因此这个时间段要尤其注意避风邪，防湿寒。

清明锻炼 选在十点后

由于春天的早晨温度还是比较低，如果想锻炼的话，可以选择在上午的十点和下午的四点左右。

清明时节可以选择轻柔和缓的运动项目，比如慢跑、散步、太极等，不要进行激烈运动，否则会使经过冬天严酷气候而变得脆弱的器官更容易受损。



另外，清明时节可以去踏青。踏青的意义在于顺应时令节气，阳春三月，万物萌生，人们走出屋门，来到野外，积极主动地迎合时气，行气活血，通畅经络，以促进自身体内的阳气流转，这对身体的健康大有好处。



供稿 | 中西医结合科 蔡力
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 程茹 李皖生



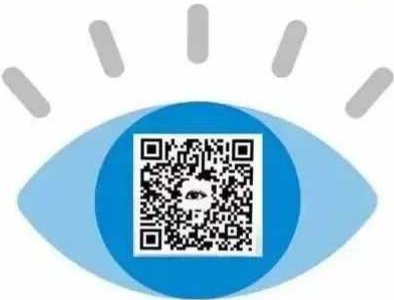
台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越